

## د جان په نوم نيل





Health Education Department  
G. P. O Box 594  
Peshawar, Pakistan

**Published by InterLit Foundation**

U.P.O. Box 879,  
University Town, Peshawar, Pakistan

Originally Published in English as "*Edward The Elephant says No! To Drugs*"

Asiana Publishers  
19/3 Hospital Terrace  
Kalubowila, Dehiwela  
Sri Lanka

Copyright English Edition © Asiana Publishers  
Copyright First Pashto Edition © 2002 InterLit

د کتاب نوم: د جان په نوم فیل، نشه راوړونکو موادو ته نه!  
ژباړن: ډاکټر محمد فرید بزگر  
لومړۍ چاپ: انټر لټ فاونډیشن ۲۰۰۲، پوست بکس ۸۷۹ یونیورسټی ټاون، پشاور، پاکستان  
شمیر: ۴۰۰۰ ټوکه  
ټول حقوق انټر لټ فاونډیشن ته محفوظ دی.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form by any means, without permission in writing from the publisher.

Printed by PanGraphics (Pvt) Ltd. Islamabad

**ISBN 969-8343-19-9**

# د جان په نوم فيل





اسلام عليكم!

د جان په نوم فيل او دوستانو سره يې اشنا شي!  
دا زلمی او نازو دي.  
تاسې ته به څرگنده شي، چې زلمی، نازو او جان ستاسې دوستان دي.

هغوی ستاسې لپاره مهم پیغامونه لري!  
ټوله نړۍ یوه لویه ستونزه لري او هغه د نشه نیزو (د نشه راوړونکو) څیزونو استعمال دی. د مخدره څیزونو استعمال هره ورځ ډیر پري، حتی ستاسې په عمر ماشومانو کې!

زلمی، نازو او جان به تاسې ته ووايي، که تاسې خدای مه کړه نشه راوړونکي څیزونه استعمال کړئ، څه به پېښ شي، او څرنگه ځان له نشه راوړونکو څیزونو څخه لرې وساتئ.

موږ له دې څخه چې مخدرات خلکو ته څومره ستره بلا ده، نفرت لرو، خو د مخدره موادو له استعمالونکو سره مینه لرو، او غواړو چې ژوند یې چې د مخدراتو په وسیله تباه کیدونکی دی وژغورو.

زموږ خبرو ته په ډیر غور غور ونیسئ.



# که تاسې له مخدراتو ناوړه ګټه واخلي (يعنې هغه د نشې لپاره استعمال کړي)، نو څه به پيښ شي؟



د لنډ وخت او ساعت تيرولو  
لپاره د مخدراتو ناوړه  
استعمال ستاسې روغتيا  
زيانمنوي.



که تاسې مخدرات ناوړه  
استعمال کړي، تاسې ورو ورو  
په هغو روږدي کېږئ، ترڅو چې  
مو يوه ورځ ژوند ختم کړي!





# خطرناک



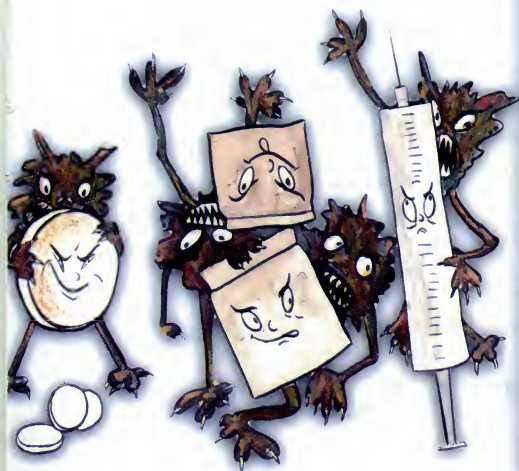
**الکول یا شراب:** الکول په ډول ډول څښاکو کې چې ځانګړې خوږند لري، موجود دي، خو ستاسې د روغتیا لپاره یو ډول الکول هم ښه نه دي. الکول د ښې د ناروغیو او د نورو ناروغیو سبب کېږي.



**کوکانین:** سپین رنگه پوډر چې د پزې له لارې کش کېږي. د زړه ————— حرکات ګړندي کوي، ممکن د تنفس د بندیدو سبب شي، انسان د پیر ژړه کوکانینو اخته کېږي.

**چرس:** ډیر وګړي یې په ډله ایز توګه استعمالوي، بوی یې له عادي سګرټو سره فرق لري. د هغه د استعمال په صورت کې سړی سم فکر نه شي کولی.

**هیروین:** چې د پوډرو په نوم هم یادېږي، ډیر خطرناک روډونکي (اعتیادونکي) مواد دي. هغوی چې دا مواد استعمالوي، غواړي چې همیشې یې استعمال کړي او فکر کوي چې نور پرته له دې ژوند نه شي کولی. هیروین د کم رنگه نسواري یا سپین رنگه پوډرو په څېر وي، چې څکول کېږي او یا د پزې له لارې کش کېږي او ځینې وخت د پوستکي لاندې د پیچکاری په وسیله پیچکاري کېږي. د زړه او تنفسي حرکاتو د کمیدو سبب کېږي. د معتادینو په وسیله یې د استعمال په مقدار کې د تیر وتو امکان ډیر زیات دی [یعنې ممکن له حد څخه زیات او د



# مخدرات



**نیکوټین:** دا مواد په سگریټو کې پیدا کیږي. د سږو د کینسر (سرطان) او د نورو وژونکو ناروغیو سبب کیدلای شي.



**بنک:** له پنګو څخه د بنگاوي په نوم شربت جوړیږي، چې د هغې استعمالونکي ډېرې او بې ربطه خبرې کوي او اېلټي وايي. که ډیر استعمال شي سړي بې سده کیږي او څو ساعته ویده کیږي.

**اېډین یا ترياک:** د کوکنارو له بڼو څخه لاس ته راځي، نسواري تورنځن رنگ لري او ترخه وي. استعمالونکي ته یې عمومي سستی پیدا کیږي، چرتي او خوبسوري وي، ډیره اندازه یې وژونکې ده. دوامدار استعمال یې د پوستکي د وچیدو، قبضیت او بې اشتهايي سبب کیږي.

**تابلیټ (ګولی):** د مخدره موادو د تابلیټونو په مختلفو شکلونو، ډولونو او رنگونو پیدا کیږي. د تابلیټونو مختلف ډولونه له مختلفو لارو ستاسې بدن ته زیان رسولای شي. ځینې تابلیټونه ممکن ستاسې د لنډې خونې سبب شي، خو په حقیقت کې ستاسې بدن او دماغ تخریبوي.



\* د پنګو په اړه معلومات د "تشي زهر" کتاب څخه اخیستل شوي، چې زبیده سلطان لیکلی، ډاکټر محمد فرید بزرګ پښتو ژباړلی او د او ار ای د خپرونو څانګې خپور کړی دی.  
\*\* د اېډینو په اړه معلومات د "تشي زیانونه" کتاب څخه اخیستل شوي چې ډاکټر محمد فرید بزرګ لیکلی او د او ار ای د خپرونو څانګې چاپ کړی دی.

## یو کس څنگه په تیرستولو او چل



ځینې خلک د ژوند له ستونزو نه د تېښتې له کبله او ځینې د والدينو څخه د خفگان له کبله او ځینې بیا وايي چې زموږ په ژوند کې عدالت او انصاف نشته، نو نشي ته مخه کوي.





## پر نشه اخته کېږي؟



ډیر وختونه ځوانان د خپلو نشه  
بي ملگرو له خاطره نشه پیل کوي، ځکه هغوی غواړي  
چې په دغه ډله کې وي. د انډیوالو فشار یا پره هغه حالت ته ویل  
کېږي کله چې ستاسې دوستان غواړي چې د هغوی په څیر ووسي،  
او هغه څه وکړي چې هغوی یې کوي، خو دا کار ممکن ستاسې د  
ځان پر قیمت تمام شي.



ځینې ماشومان  
فکر کوي چې د  
نشې استعمال د "لویوالي  
نښه" ده، نو نشه پیل کوي.  
ځینې د ستریا له کبله او یا  
یوازې د دې لپاره چې پوه  
شي چې نشه څه شی ده،  
نشه شروع کوي.

## شوڪ چې له مخدراتو ناوړه گټه اخلي؛ په ډېره اسانۍ په دغه بد عمل اخته کېدای شي!

په مخدراتو اخته کېدل ستاسو د وجود يوه داسې دننۍ انگېزه ده چې تاسو د مخدراتو استعمال ته مجبوروي، او د نشې د لاس ته راوړلو لپاره تاسې هر ډول ناوړه کار کولو ته اړ کوي.



په مخدراتو اخته کس داسې انگيري  
چې د ژوند د بقا لپاره د مخدراتو  
استعمال ته اړه لري. هغوی د دې  
لپاره چې د مخدراتو د  
اخيستلو لپاره پیسې  
پیدا کړي ډول ډول  
جرمونو لکه غلا او نور  
ناوړه کارونه کوي.

که څه هم په پیل کې دومره خطرناک نه  
څرگندیږي، خو لږه اندازه یې په کم وخت کې د  
اعتیاد سبب کېدلای شي.



## څرنگه ځان له مخدراتو لرې ساتلای شئ؟

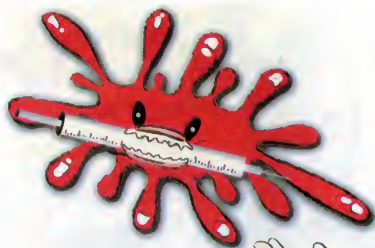
هغه ځای ته چې پوهیږئ  
خلک نشه کوي، او یا  
مخدرات پلورل کیږي مه  
ځئ.



که څوک له تاسې  
غوښتنه کوي چې  
مخدرات استعمال  
کړئ، ورته وواياست: نه!



له هغوی سره  
چې مخدرات  
استعمالوي،  
ملګرتیا او  
ناسته پاسته مه  
کوئ.



خو تاسې د مخدراتو یوازینی قرباني نه یاست

د مخدره مواد اعتیاد او ایډز، هغه ماشوم ته چې تر اوسه  
لږ پېږدلی نه دی هم خپریدلای شي.

د یو معتاد کورنۍ او دوستان، کله چې وگوري چې د هغوی  
دوست یا د کورنۍ کوم غړی په مخدره موادو روږدی شوی او یا  
د مخدراتو له کبله د مرګ په منګولو کې ښکیل شوی، ډیر  
زیات خوږیږي.





داسې ډیر لیدل شوي دي چې په مخدراتو اخته کسان د مخدراتو استعمال وار په وار زیاتوي؛ چې دغه عمل ته د مخدراتو په استعمال کې زیاتوالی وایي، چې وژونکی دی!



کله چې د مخدره موادو روږدي له نورو سره د پیچکاری ستن په ګډه استعمالوي، د ایدز\* د وژونکې ناروغۍ خطر هم رامنځ ته کیږي. کله چې څوک په ایدز اخته شي، وجود یې له نورو ناروغیو سره مقابله نه شي کولای، نو له همدې کبله سخت ناروغه او مړ کیږي.

\* که د ایدز د ناروغۍ په اړه معلومات غواړئ، له هغو دوستانو څخه مو چې دا کتاب تاسې ته درکوي پوښتنه وکړئ.



## د مخدره موادو له یو روږدي سره څرنگه مرسته

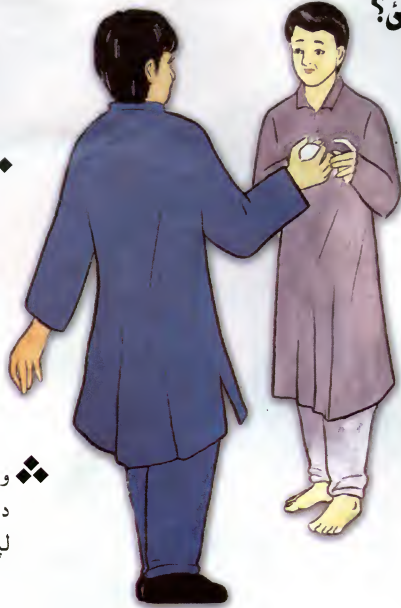
د نشې پریښودل اسان نه دي. کله چې د مخدره موادو روږدی نشه پریږدي ځان، ناروغه احساسوي. ممکن ورته لږه پيدا شي او ځان یې خولې شي او د یخنی احساس وکړي، همدا راز په قهر کېږي، چې دې حالت ته د نشې د پریښودلو حالت وايي.



◆ له هغوی سره مرسته وکړئ چې د مخدره موادو د لاس ته راوړلو غوښتنه یې له منځه لاړه شي.

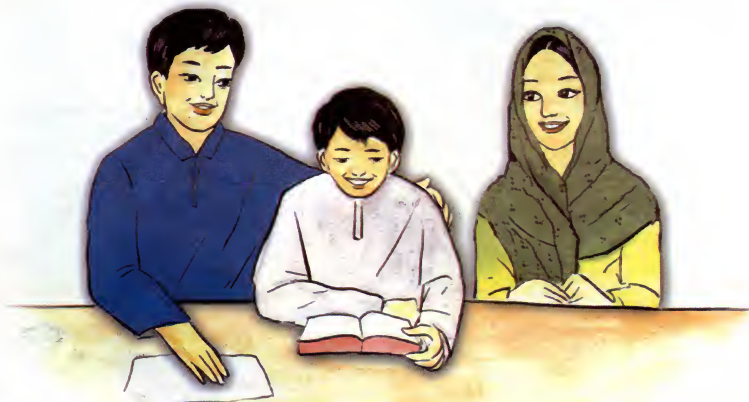


◆◆ له هغوی سره انډیوالي کوی، او  
وخت ورسره تیروی. هغوی یوازې  
مه پرېږدی.



◆◆ ورته ووايست چې هغوی ډیر مهم  
دي، او ژوند د یو مقصد او موخې  
لپاره دی.

په یاد مو وي چې په مخدره موادو روږدي، دې ته اړه لري چې پوه شي چې په تاسو  
گران دي.



زموږ خبرو ته پر غوږ نيولو مننه. اوس تاسې  
بل چا ته هم ويلاى شئ چې له نشې څخه ځان  
څنگه وساتي.

او کېدای شي چې تاسې کوم روږدی هم  
وپيژنئ. هغه وهڅوئ چې د درملنې لپاره کوم  
مرکز ته ولاړ شي.

په یاد مو وي چې له  
نشې څخه ځان ليرې وساتئ. موږ  
غواړو تاسې سره د تل لپاره نشې ته  
پر نه ويلو کې مرسته وکړو.

